

Allgemeine Trainingsgrundsätze 2011 **zur Verbesserung der Wettkampfleistungen**

Athletik

Athletik durch Kräftigung (Stabilisation, regelmäßiges Krafttraining), Sprung- und Schnelligkeitsprogramme (allgemein und tischtennisspezifisch) und regelmäßiges allgemeines Ausdauertraining auch aus präventiven Gründen verbessern. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Grundlagenbereich forcieren.

Beinarbeit (Tischtennis wird immer aus der Bewegung gespielt)

1. Körperschwerpunkt und Stabilität stärker beachten („Balance“), um die Beweglichkeit in der Verbindung zu gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt vorne zwischen beiden Beinen, die in einer tiefen Grundstellung mindestens schulterbreit voneinander entfernt sind. Die Bewegung zwischen den Bällen und die Ausrichtung zum nächsten Ball ist zu forcieren.
2. Vorwärts-Rückwärts-Vorwärts-Bewegungen in der Spieleröffnung nach kurzem Ball, auf passive Bälle (Timing: Treffpunkt vorne, oben), in der Topspin-Topspin-Situation (Timing: Treffpunkt vorne, oben) und in der Nachspielsituation verbessern. Schläge in der Vorwärtsbewegung ausführen.
3. Stärker VH-orientiert (vor allem aus Tischmitte) mit Gewichtsverlagerung über intensive Körperrotation bei VH-Techniken (Gesamtkörpereinsatz) spielen. Beinarbeit in und aus tiefer Vorhandecke verbessern. Auch bei RH-Techniken beweglich aus ganzer Tischhälfte, nicht statisch, agieren.
4. Das Umspringen in der RH-Ecke vermehrt endschlagorientiert ins Spiel einbauen.
5. Die Beinarbeitstechniken (Schritte, Sprünge, Umspringen, Kreuzschritttechnik) müssen bereits im Grundlagentraining gezielt geschult und angewendet werden.

Aufschlag

1. Taktisch bewusst, zielgerichtet und vorausschauend verwenden, um danach aktiv weiter zu spielen.
2. Variable Platzierungen der kurzen, halblangen und langen Aufschläge aus verschiedenen Positionen einsetzen. Extreme Platzierungen (kurz und lang außen) forcieren.
3. Schnellere Schlagausführung mit veränderter Ballanwurfhöhe und variierender Rotation (mit und ohne) bei möglichst identischer Bewegung einsetzen.
4. Rückhandaufschläge ins Spiel einbauen.

Rückschlag

1. In Grundposition Schläger über Tischniveau.
2. Der Rückschlag soll aggressiv, variabel und platziert gespielt werden, um danach auf provozierte Antworten die Initiative zu übernehmen. Extreme Platzierungen (kurz und lang außen) forcieren.
3. Einsatz variabler Schlagtechniken (Grundtechniken, Misch- und Fintentechniken), bewusster Platzierungen und unterschiedlicher Tempi.

Eröffnung

1. Schläger zunächst über Tischniveau lassen, um beidseitig variable Schlagansätze zu ermöglichen. Schlagauführungen in Vorwärtsbewegung bei möglichst frühem Balltreffpunkt.
2. Auf halblange und lange Bälle differenzierter Einsatz von festen Topspins (Durchschlagskraft erhöhen), Effet-Topspins dabei nicht vernachlässigen.
3. Platzierung (vermehrt parallel, den Ellbogenbereich und über außen) und verschiedene Flugkurven beidseitig bewusster variieren.

Übergang aus dem Passiv- in das Aktiv-Spiel / Nachspielen

1. Zielstellung ist der Übergang aus einem variablen Blockspiel in ein dominierendes beidseitiges Topspinspiel mit Beibehaltung der Vorhandorientierung.
2. Neben dem RH-Blockspin auch gerade Blocktechniken variabel einsetzen.
3. Der tischnahe VH-Topspin, spielabhängig in verschiedenen Schlagauführungen, mit kurzer Ausholbewegung als dominierende Technik aus Mitte und VH-Seite, nach Möglichkeit parallel platziert.
4. Eine kurze RH-Topspin-Technik soll zum Nachspielen vorrangig verwendet werden (abhängig von der Distanz zum Tisch).
5. Wichtige Grundvoraussetzung für ein optimales Passiv-Aktiv-Spiel ist eine Orientierungsphase des Schlägers über Tischniveau zwischen den einzelnen Schlägen.

Allgemeine technische Grundsätze

1. Voraussetzung für die technische Entwicklung ist die Optimierung der Beinarbeit.
2. Im Grundlagentraining auf den Neutralgriff achten.
3. Handgelenk- und Unterarmeinsatz müssen bei der Schulung aller Schlagtechniken stark beachtet werden.
4. Schulung variabler Schlagansätze in Abhängigkeit von den zu beantwortenden gegnerischen Schlägen.
5. Im Mädchen- und Damentischtennis wird das beidseitige Spiel auf eine starke Rückhand aufgebaut, wobei auf VH-Entscheidungen aus Tischmitte zu achten ist (individuell).
6. In der Grundschulung der Abwehrspieler sollten die Angriffstechniken neben den Abwehrtechniken ausgebildet werden. Abwehrspieler können das Material (Beläge) ihrem variablen Spielsystem später anpassen. Die Beläge mit kurzen oder langen Noppen sollten nicht zu früh verwendet werden.
7. Im aktiven Rückhandbereich ist auf Hüftöffnung und Körperdrehung verstärkt zu achten.

Im Nachwuchsbereich muss taktisches Wissen (u.a. Rotationslehre) geschult werden. Spielfähigkeit durch wettkampforientiertes und verstärkt individuelles Training verbessern. Jede Übung sollte Trainingsinhalte für alle Beteiligten verfolgen.

Sportpsychologische Betreuung in Kooperation mit den Trainern zur Verbesserung der mentalen Stärke (Regeneration, Regulation und Fokussierung) schon frühzeitig einsetzen.

Allgemeine Trainingsschwerpunkte für Kaderathleten 2011

Beinarbeit: Vorwärts-Rückwärts-Beinarbeit, Umspringen im männlichen Bereich

Schlagtechniken: Topspin-Differenzierung, d.h. sowohl mit Tempo (Durchschlagskraft) als auch mit Effet, Akzentuierung des Endschlags aus geöffneter Position (Beine, Oberkörper).

**Aufschlag: Tempo und Platzierungen variieren (vermehrt kurz in VH-Seite),
Überschnitt-Aufschlag, unterschiedlicher Ballanwurf**

**Rückschlag: VH-Flip, Kurzer Rückschlag (und anschl. kurz/kurz-Spiel) mit
verschiedenen Treffpunkten, seitliche Techniken, Täuschungen**

Methodik: Individuelle Übungen, isolierte Übungen sowie Trainingsintensität steigern

**Schulung der Balleimertechnik im Nachwuchstraining in Bundes- und Landeskader
als Voraussetzung für ein effektiveres Techniktraining**

**Endschlagorientierung sollte in der Anwendung durch Platzierung, Tempo und
Rotation geschult werden.**